



GranIHG



GranEnergia

DIA MUNDIAL DA

SAÚDE

PRODUÇÃO:  
DEPARTAMENTO DA SAÚDE  
HUMANITARE CONSULTORIA

humanittare  
always efficient





O Dia Mundial da Saúde, comemorado no 7 de abril, é uma data, criada em 1948 pela Organização Mundial da Saúde.



A data tem como objetivo conscientizar a população a respeito da qualidade de vida e dos diferentes fatores que afetam a saúde populacional.



Essa data foi estabelecida para coincidir com a de fundação da referida organização, e foi comemorada, pela primeira vez, em 1950.



# DEFINIÇÃO DE SAÚDE



Muitas pessoas consideram-se saudáveis quando estão sem nenhuma doença, porém a falta de enfermidades não significa presença de saúde.



Dizer que uma  
pessoa está  
saudável requer  
a análise de  
um conjunto de  
fatores, tais como  
qualidade de vida e  
aspectos mentais e  
físicos.



Em 1946, a Organização Mundial da Saúde aprovou um conceito que visava ampliar a visão do mundo a respeito do que seria estar saudável.







Ficou definido então que “a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”.



De acordo com esse conceito, percebemos que saúde não é um estado fácil de ser alcançado, uma vez que nem todas as pessoas conseguem viver sem tristezas, sem preocupações e interagindo com o restante da sociedade de maneira harmoniosa.





A saúde deve ser vista como uma forma de total bem-estar, que é conseguido não só por meio do tratamento de doenças ou de sua prevenção, mas também da qualidade de vida.



**COMO SER  
SAUDÁVEL  
NOS DIAS  
ATUAIS?**



**Ser saudável nos dias atuais não é fácil,  
uma vez que enfrentamos desafios,  
como rotinas estressantes, pouco  
tempo para fazermos nossos alimentos  
e também para praticarmos atividades  
físicas.**





Entretanto, devemos tentar ao máximo adotar no dia a dia práticas que melhorem nossa qualidade de vida a fim de conseguirmos uma melhoria física, mental e também social.



# VEJA, A SEGUIR, ALGUNS PONTOS ESSENCIAIS PARA MANTERMOS NOSSA SAÚDE:





**Alimentar-se de maneira saudável,  
retirando, por exemplo, excesso de  
açúcares, sal e gordura.**







Dormir bem.





Praticar atividades físicas.





Utilizar medicamentos apenas com  
recomendação médica.





Lavar sempre as mãos.





Beber muita água.





**Não fazer uso de cigarro e não consumir bebidas alcoólicas em excesso.**





Evitar atividades que te causem  
estresse.





Adicionar à sua rotina atividades que te  
dão prazer.







Procurar ter controle financeiro.





Não comparar o seu padrão de vida com o de outras pessoas.





Manter as suas amizades e tratar bem as pessoas que estão a sua volta.





Tentar ser positivo diante dos acontecimentos do dia a dia.





Mantenha boas relações sociais.





Controlar seu estresse.





Você pode tirar suas dúvidas por e-mail com nossos especialistas, enfermeiros e equipe de saúde: [marketing@humanittare.com.br](mailto:marketing@humanittare.com.br)

Referências  
<https://brasilecola.uol.com.br/saude>